



## **Examenprogramma voor dan-graden**

Het examenprogramma voor de dan-graden worden bepaald door de pedagogische commissie. Vanaf de graad van vierde dan is er een akkoord nodig van de raad van bestuur. Vanaf zesde dan is het de bevoegdheid van de onderzoekscommissie van hogere graden en mits akkoord van de raad van bestuur.

De voorwaarden tot het examen (Shodan Shiken) zijn beschreven in "Op weg naar dan-graden".

De examens worden afgenomen door de examencommissie.

Vanaf de leeftijd van 60 jaar dient men in het nage-no-kata niet meer te vallen als uke. Hij/zij moet wel de taak van uke kennen.

Kandidaten ouder dan 40 jaar moeten op het examen een doktersattest van geschiktheid kunnen voorleggen dat niet ouder is dan 6 maand.

De kandidaten voor graadverhoging zullen zich aanbieden met één partner naar keuze. Voor 1<sup>ste</sup> dan moet de partner minimum 1<sup>ste</sup> kyu zijn. Voor 2<sup>de</sup> en 3<sup>de</sup> dan moeten de partner minimum 1<sup>ste</sup> dan zijn. Voor 4<sup>de</sup> dan en hoger moet de partner minimum 3<sup>de</sup> dan zijn. De partner moet in orde zijn met de vergunning en het doktersattest, indien hij ouder is dan 40 jaar.



## **SHODAN - eerste dan.**

### **Kata:**

- Graad met SDS-punten.  
Nage-no-kata: te-waza, koshi-waza, ashi-waza.
- Graad zonder SDS-punten.  
Nage-no-kata: te-waza, koshi-waza, ashi-waza.  
Ju-no-kata: reeks 1.

### **Nage-waza:**

Ukemi, het vallen in alle mogelijke vormen.

Yakusoku-geiko.

Uitvoering in drie verschillende verplaatsingen, 1<sup>ste</sup> en 2<sup>de</sup> kyo:

deashi-harai, hiza-guruma, sasae-tsurikomi-ashi, uki-goshi, osoto-gari, o-goshi, ouchi-gari, seoi-nage, ippon-seoi-nage, kosoto-gari, kouchi-gari, koshi-guruma, tsurikomi-goshi, okuri-ashi-harai, tai-otoshi, harai-goshi, uchi-mata.

### **Katame-waza:**

Yakusoku-geiko.

Osaekomi-waza: de basis, vanuit twee verschillende gezichtshoeken, een toepassing en een variant van de houdgrepen in functie van acties van uke of situatieve vormen:

kesa-gatame, kuzure-kesa-gatame (ook specifieke vormen als makura-kesa-gatame en ushiro-kesa-gatame met hun basis, toepassing en variant), kata-gatame, kami-shiho-gatame, kuzure-kami-shiho-gatame, yoko-shiho-gatame, tate-shiho-gatame.

Shime-waza: de basis, vanuit twee verschillende gezichtshoeken, een toepassing en een variant:

nami-juji-jime, gyaku-juji-jime, kata-juji-jime, okuri-eri-jime, kata-ha-jime, hadaka-jime.

Kansetsu-waza: de basis, vanuit twee verschillende gezichtshoeken, een toepassing en een variant:

ude-garami, ude-hishigi-juji-gatame, ude-hishigi-ude-gatame, ude-hishigi-hiza-gatame



## **NIDAN - tweede dan.**

### **Kata:**

- Graad met SDS-punten.  
Nage-no-kata, volledig.
- Graad zonder SDS-punten.  
Nage-no-kata, volledig.  
Ju-no-kata, reeks 1 en 2.

### **Nage-waza:**

Yakusoku-geiko.

Uitvoering in verplaatsing van de worpen van 1<sup>ste</sup> en 2<sup>de</sup> kyo, met minimum twee schakeltechnieken per worp:

deashi-harai, hiza-guruma, sasae-tsurikomi-ashi, uki-goshi, osoto-gari, o-goshi, ouchi-gari, seoi-nage, ippon-seoi-nage,

kosoto-gari, kouchi-gari, koshi-guruma, tsurikomi-goshi, okuri-ashi-harai, tai-otoshi, harai-goshi, uchi-mata.

### **Katame-waza:**

Osaekomi-waza, bevrijding uit houdgrepen, twee vormen:

kesa-gatame, kuzure-kesa-gatame, kata-gatame, kami-shiho-gatame, kuzure-kami-shiho-gatame, yoko-shiho-gatame, tate-shiho-gatame.

Shime-waza, de basis, vanuit twee verschillende gezichtshoeken, een toepassing en een variant:

sode-guruma-jime, kata-te-jime, ryo-te-jime, tsukkomi-jime, sankaku-jime.

Kansetsu-waza, de basis, vanuit twee verschillende gezichtshoeken, een toepassing en een variant:

ude-hishigi-waki-gatame, ude-hishigi-hara-gatame, ude-hishigi-ashi-gatame, ude-hishigi-te-gatame, ude-hishigi-sankaku-gatame

Aanval en verdediging op de grond, vanuit verschillende situaties vier vormen tonen:

uke op de rug, uke in vierpuntensteun, tori op de rug, tori in vierpuntensteun.



## **SANDAN - derde dan.**

### **Kata:**

- Graad met SDS-punten.  
Nage-no-kata, volledig.  
Katame-no-kata, volledig.
- Graad zonder SDS-punten.  
Nage-no-kata, volledig.  
Katame-no-kata, volledig.  
Ju-no-kata, volledig.

### **Nage-waza:**

Uitvoering in verplaatsing van de worpen van 1<sup>ste</sup> en 2<sup>de</sup> kyo, met minimum drie schakel en overnametechnieken per worp:

deashi-harai, hiza-guruma, sasae-tsurikomi-ashi, uki-goshi, osoto-gari, o-goshi, ouchi-gari, seoi-nage, ippon-seoi-nage,

kosoto-gari, kouchi-gari, koshi-guruma, tsurikomi-goshi, okuri-ashi-harai, tai-otoshi, harai-goshi, uchi-mata.

Uitvoering in drie verschillende verplaatsingen van de worpen van het 3<sup>de</sup> kyo:

kosoto-gake, tsuri-goshi, yoko-otoshi, ashi-guruma, hane-goshi, harai-tsurikomi-ashi, tomoe-nage, kata-guruma

### **Katame-waza:**

Schakelen van houdgrepen, drie vormen.

Aanval en verdediging op grond, vanuit verschillende situaties komen tot houdgreep, drie vormen:

uke op vierpuntensteun, tori in vierpuntensteun, uke op de rug en tori recht, tori op de rug en uke recht, uke op de rug en tori tussen de benen, tori op de rug en uke tussen de benen

Shime-waza, vanuit verschillende situaties komen tot verwurgingen, drie vormen:

tori op de rug en uke tussen de benen, uke ligt in houdgreep, uke valt houdgreep aan, uke op vierpuntensteun

Kansetsu-waza, vanuit verschillende situaties komen tot armklemmen, drie vormen:

tori op de rug en uke tussen de benen, uke ligt in houdgreep, uke valt houdgreep aan, uke op vierpuntensteun



## **YODAN - vierde dan.**

### **Kata:**

- Graad met SDS-punten.  
Nage-no-kata, volledig.  
Katame-no-kata, volledig.  
Kime-no-kata, volledig.
- Graad zonder SDS-punten.  
Nage-no-kata, volledig.  
Katame-no-kata, volledig.  
Kime-no-kata, volledig  
Ju-no-kata, volledig.

### **Nage-waza:**

Uitvoering in verplaatsing van de worpen van 1<sup>ste</sup>, 2<sup>de</sup> en 3<sup>de</sup> kyo, met minimum drie schakel en overnametechnieken per worp:

deashi-harai, hiza-guruma, sasae-tsurikomi-ashi, uki-goshi, osoto-gari, o-goshi, ouchi-gari, seoi-nage, ippon-seoi-nage,

kosoto-gari, kouchi-gari, koshi-guruma, tsurikomi-goshi, okuri-ashi-harai, tai-otoshi, harai-goshi, uchi-mata,

kosoto-gake, tsuri-goshi, yoko-otoshi, ashi-guruma, hane-goshi, harai-tsurikomi-ashi, tomoe-nage, kata-guruma.

Uitvoering in drie verschillende verplaatsingen van de worpen van 4<sup>de</sup> kyo:

sumi-gaeshi, tani-otoshi, hane-makikomi, sukui-nage, utsuri-goshi, o-guruma, soto-makikomi, uki-otoshi.

### **Katame-waza:**

Overnametechnieken van houdgreep met houdgreep, twee vormen.

Schakelen naar klemmen en verwurgingen vanuit houdgreep, twee vormen.

Shime-waza: vier vormen tonen.

Kansetsu-waza: vier vormen tonen.

Aanval en verdediging op de grond: vanuit verschillende situaties vier vormen tonen:

uke op vierpuntensteun, tori in vierpuntensteun, uke op de rug en tori recht, tori op de rug en uke recht, uke op de rug en tori tussen de benen, tori op de rug en uke tussen de benen.



## **GODAN - vijfde dan.**

### **Kata:**

Nage-no-kata, volledig.

Katame-no-kata, volledig.

Kime-no-kata, volledig

Ju-no-kata, volledig.

### **Nage-waza:**

Uitvoering in verplaatsing van de worpen van 1<sup>ste</sup>, 2<sup>de</sup>, 3<sup>de</sup> en 4<sup>de</sup> kyo, minimum drie schakel en overnametechnieken per worp:

deashi-harai, hiza-guruma, sasae-tsurikomi-ashi, uki-goshi, osoto-gari, o-goshi, ouchi-gari, seoi-nage, ippon-seoi-nage, kosoto-gari, kouchi-gari, koshi-guruma, tsurikomi-goshi, okuri-ashi-harai, tai-otoshi, harai-goshi, uchi-mata.

kosoto-gake, tsuri-goshi, yoko-otoshi, ashi-guruma, hane-goshi, harai-tsurikomi-ashi, tomoe-nage, kata-guruma.

sumi-gaeshi, tani-otoshi, hane-makikomi, sukui-nage, utsuri-goshi, o-guruma, soto-makikomi, uki-otoshi.

Uitvoering in drie verschillende verplaatsingen van de worpen van 5<sup>de</sup> kyo: osoto-guruma, uki-waza, yoko-wakare, yoko-guruma, ura-nage, ushiro-goshi, sumi-otoshi, yoko-gake.

### **Katame-waza:**

Osaekomi-waza, vijf vormen tonen.

Shime-waza, vijf vormen tonen.

Kansetsu-waza, vijf vormen tonen.

Aanval en verdediging op de grond, vanuit verschillende situaties vijf vormen tonen:

uke op vierpuntensteun, tori in vierpuntensteun, uke op de rug en tori recht, tori op de rug en uke recht, uke op de rug en tori tussen de benen, tori op de rug en uke tussen de benen.



## **ROKUDAN - zesde DAN.**

### **Kata:**

Kodokan-goshin-jutsu.

### **Nage-waza:**

Uitvoeren van de technieken buiten het GO KYO:

obi-otoshi, seoi-otoshi, yama-arashi, morote-gari, kuchiki-taoshi, kibisu-gaeshi, uchi-mata-sukashi, kouchi-gaeshi, osoto-otoshi, tsubame-gaeshi, osoto-gaeshi, ouchi-gaeshi, hane-goshi-gaeshi, harai-goshi-gaeshi, uchi-mata-gaeshi, hikikomi-gaeshi, tawara-gaeshi, daki-wakare, uchi-makikomi, osoto-makikomi, uchi-mata-makikomi, harai-makikomi.

Persoonlijk werk over nage-waza, maximum tien minuten.

### **Katame-waza:**

Persoonlijk werk over katame-waza, maximum tien minuten.

## **SHICHIDAN - zevende DAN.**

### **Kata:**

- Koshiki-no-kata.

## **HACHIDAN - achtste DAN.**

### **Kata:**

- Itsutsu-no-kata.